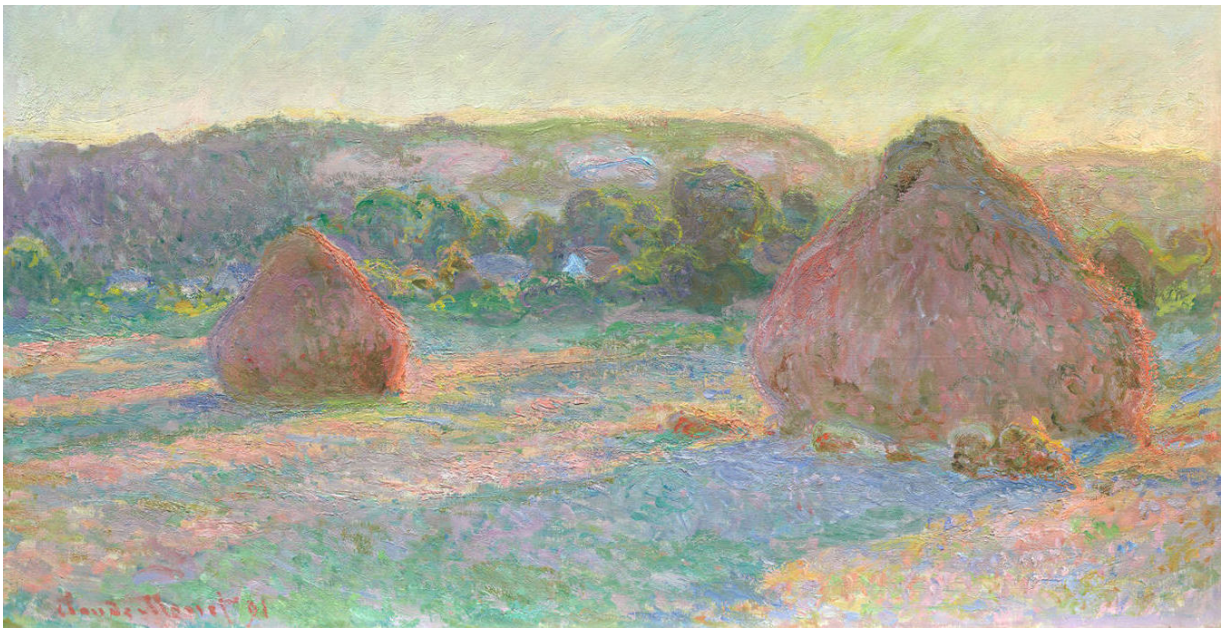
27-06-2019

عن وحش يُدعى الكآبة

عن وحش يُدعى الكآبة

مي سليمان



سيمضي وقت طويل قبل أن أتلمّس مرّة أخرى تلك الابتسامة التي طالعتُها ذات حلم.

يومها، رأيت في ما يرى النائم صبيّاً يوسُفيّ الحُسن، تنقط قسماتُ وجهِه طيبةً ورقّة، يتكلّم بعينيه الباسمتين ويُومئ لي برأسه حتى كاد قلبي يذوب لفرط حلاوته.

حينها استيقظت دامعةً لشدّة تأثّري، وخاصمني النوم ما تبقى من الليل.

كان يؤلمني مجرّد التفكير بأني لن أرى ذلك الوجه مرّة أخرى. أغمض عينيّ لأقبض على ملامحه، وتتلمس أصابعي في الفراغ قَسَماته المليحة، لعلّ لنا لقاءً يوماً ما حتى في المنام.

تمرُّ الأيّام دون أن يزورني ملاكي الجميل. في الحقيقة، زواري كانوا كُثراً: الأرق، الحَرقة، ضيق التنفّس... ومنّ لفّ لفيفهم من زوّار الحوامل في الأشهر الأخيرة. ومع مرور الوقت، غابت ملامحه الجميلة في طيّ النسيان، وباتت الرؤيا كذكرى ضبابية تداعب القلب وتقنعه بابتسامة لا يجد لها مردّاً أو سبباً.

كان ينبغي على الأمور أن تسير بطريقة مختلفة. أعددت لها لتكون كذلك. لكنّ يداً ما خلطت الأوراق وجعلت عاليَها سافلها. كأن يحلم المرء طويلاً بشيء منتظَر فيغدو كابوسَه الذي لا استيقاظ بعده.

بين ضفّتي العمر؛ 1987 ولادتي أنا، و2017 ولادة الرّوح، ثلاثون عاماً. أعتقدُ الآن جازمةً أنّها كانت بمثابةِ رحلةِ انتظار لذلك التاريخ: 6/6/2017.

كان على التجارب أن تتراكم، وعلى الخيبات أن تأتي وتزول ليأتي غيرها، وعلى الأفراح أن تنفجر كألعاب نارية خاطفة لتَحين تلك اللحظة وتُسِرَّ لي الحياة بأقدس أسرارها؛ لأدرك أن ولادتي كانت في تلك اللحظة الذي سمعتُ فيه سعالاً خافتاً أشبهَ باستئذان دخول. لا بكاء ولا صراخ، وكأنما نحن على موعد.

أنا هنا، «ميّ»... أزرق اللون، جراء الحبل السرّي الذي التفّ كعِقد حول عنقي.

أنا هنا، لا رغبة لي بالبكاء! فلِمَ تبكين أنتِ؟! انخرطت في بكاء طويل عميق. أنا التي دخلت برداء العمليات الأخضر قبل دقائق. تدندن ألحان أغنية مع طبيب التخدير. تخبرُ طبيبتها بحديث أشبه ببوحِ عاشقة عن كمية الحب الذي تُكنّهُ لها. تشعر بفضاء غرفة العمليات الشاسعةِ الأرجاء، القاتمةِ البرودة؛ جزيرة ساحرة اكتشفتها للتو... وتحذوها رغبتُها في الرقص لاعتلاء المنصّة، لولا أنّ وزنها الذي قارب وزن مصارعي الساموراي يحول دون ذلك.

سعال خافت. لا بكاء أو صراخ. في تمام التاسعة والربع، صباح السادس من حزيران، ارتجف القلب، ومن وراء الحُجُب القماشية التي أحاطت بي، أَطلّ النور؛ نورٌ على نور؛ ليس كمثله نور.

عن الفرح حين يصادق الكآبة

توقّفت عن الكتابة منذ زمن طويل.

الوقت عدّاء سريع، ماكر وخبيث. اليوم لفتني هاتفي بشحن 1% وشعرت أني لست سوى هاتف غَفَلَ أصحابه عن شحنه. أنام ببطارية فارغة تماماً، تعمل حتى الرمق الأخير، وأستيقظ بشحن بسيط لا يتجاوز 10%. ويتعيّن على هذا الرقم الضئيل أن يُعين صاحبته حتى نهاية اليوم غيرِ الواضح البداية أو النهاية.

أخجل أن أعود للكتابة إليك بهذا النفس المتذمّر، إلا أنه يتوجب عليّ أن أكون صادقة تماماً.

في يدِ طفلي الصغير مفاتيحُ الليل والنهار، وتحت قدمه المحبّبة تُطحن مشاريعُ وأفكار، ليعود ويشكّلها بمزاجه الخاص ورغباته البهلوانية.

متعَبة جداً، مرهَقة جداً، وغضوبة جداً جداً. أكاد أحطّم الأشياء بقبضتي، وأهوي للأسفل باستمرار.

أما هو فهناك، جميل للغاية، ومُضيء كشجرة ميلاد.

لا أحد في الجوار؛ وحيدة تماماً. حتى الموسيقى تخلّت عني إلا من بضع أغانٍ للأطفال تدور باستمرار.

لكن من أطفأ النور!

«كآبة»!!

كانت الكلمة تُنطق بدهشةٍ يشوبها استنكار!

«عيب! شو هالحكي. شوفي هالوجه: متل البدر».

كان الأمر أشبه بأفعوان يجري بسرعة خيالية من ذروة شاهقة نحو الأسفل. يومي الأول معه قَضَيتُه متيقّظة بأقصى ما يمكن للمرء أن يتيقّظ، رغم أنه لم يكن بقربي معظمَ الوقت. الإندورفين يرقص الدبكة جنباً إلى جنب مع الدوبامين، والأدرينالين يقف «على الأول».

أسترجع ذكريات الولادة، اللحظة الأولى، وجهَه الحبيب الذي أُبعد عنّي لأنال الراحة. أترقّب الصباح لأحتضنه بألف ذراع؛ اللحظة التي انتظرتها طويلاً. لكن تسعة شهور وليلة من الانتظار كانت هي سكّة الأفعوان الصاعد، ومع طلوع الصباح كانت المركبة تستعد لهبوطٍ هادر نحو الأسفل.

عشرات المجلّدات عن تربية الطفل، وتغذيته، وسيكولوجيته. الكتب التي تروي رحلة انتظار المولود، والإعداد والتحضير لقدومه... جميعها تبخّرت عند المواجهة الأولى حين غيّرتُ حفّاضه المتّسخ أوّل مرة.

أيّ عجز ألمّ بي أمام الجسد الوردي البالغِ الرّقة! العنق الطّري غير القادر على الاستقامة، الأطراف الغضّة، والأصابع المُغرِقة في الصِغَر والظرافة في آن معاً. كيف لي أن أحمل هذا المخلوق الملائكي الهشّ دون أن أخدش الهواء المحيط به!

يرنّ صوت صديقتي الخبيرة، أم الثلاثة أطفال، في رأسي: «المولود الجديد لا يفعل شيئاً سوى الأكل والنوم». كانت الجملة من حيث المبدأ صحيحة. لكنّ الخلل يكمن في التوقيت، فلا الليل ليل عنده، ولا النهار نهار.

الكائن الصغير، بوزن ثلاثة كيلو غرامات، يحكم المنزل بقبضة ملائكية، يَسُنّ القوانين بصرخة واحدة فتنِدّ عنه. صرخة واحدة، أشبه بأنينٍ خافتٍ لعصفورٍ جائع، كفيلة بإعلان الاستنفار العام: «يا قلبي جوعان!!». تلتمّ الأسرة حولي، حول الوليمة المنتظرة لقرش البحر.

تظهر لِثّته الوردية الخالية من الأسنان تتحيّن الإطباق على وجبته.

أذكر جيداً تلك الأيام، أذكر كل تفاصيلها، ويعاودني الألم الحارق كما لو أنّه وليد اللحظة.

كان صيفاً مبكّراً، أو لعله الجهد المبذول في أخذ وضعية الرّضاعة المناسبة، هو السبب في شعري المبتلّ دوماً وأطرافي المتعرّقة. أُغلِقت نوافذ المنزل وأُسدِلت الستائر منعاً لدخول كل ما يمكنه الدخول... حرارة لا تناسب المولود، هواء الشارع الملوث، بعوض، حشرات... لكن ضجيج الحياة الصاخبة كان يتناهى إليّ، أنا البعيدة عن كل شيء إلّاه. الكائن الصغير العاجز عن شرب الحليب لسبب ما!

أمي بقربي تبلّل جبيني بمنديل رطب، وتمسّد رأساً أَوشَك على الانفجار، فيما أنا أستجمع طاقةً كادت تنفَد أو نفِدت. أكاد أُجن؛ كيف لي أن أساعده في تناول الوجبة الوحيدة التي يمكن لرضيع تناولُها: حليب الأم!

لكنه كان عاجزاً عن التقام صدري، وحين ينجح، يطبق كفَكَّي كمّاشة متسبّباً في أكثر الأوجاع التي اختبرتُها في حياتي إيلاماً.

لم يكن الألم الذي عايشتُه، والذي يعادل ألم الولادة أو أكثر، هو ما يثير دهشتي اليوم. بل محاولتي كأُمّ أن أكتم الألم لأسمح لطفلي الذي نجح في ارتشاف الحليب أخيراً أن يستزيد، وإن كان في وضعيته تلك يرسلني في غيبوبة من الألم.

حاولت مراراً. استعنتُ بممرضات وأطباء، حاولوا تعليمي الطرق الصحيحة في الإرضاع. توصلت أخيراً إلى شفط الحليب من صدري لتقديمه في زجاجة.

بدت الأمور أسهل مع ذلك الحل المبتكر. شعرت أننا قد توصلنا إلى اتفاق غير معلَن يُرضي الطرفين، لكن الأمر لم يدُم سوى أيام. اكتشفت متأخّرة أن آلية شفط الحليب كانت لها شروطها التي لم أُحسن تنفيذها، وهي الشَّفط المتساوي منعاً لتجمّع الحليب واحتقان الثدي. وهو ما حصل...

أذكر غيبوبة الحُمّى التي دخلت بعد عشرة أيام على الولادة. أصرخ عالياً وأهذي بكلمات غير مفهومة.

أشير إلى صدري المتورّم بلون أحمرَ قانٍ وأَغيب مجدداً في هلوساتي. حصل الأمر على حين غرّة. لم يكن لدي احتياطيٌّ من الحليب في زجاجات الرّضاعة، وقد خرجت عن الخدمة وطفلي جائع. يتناهى صوته ضعيفاً واهناً فيضاعف ألمي وعجزي.
كان التشخيص التهاباً في الثدي، عُولج بالأدوية، ليَغيب أسابيع ويعود بشراسة وقوة تحت مسمّى آخر: خُراج في الثدي يستدعي تدخّلاً جراحياً عاجلاً.

وهكذا طُويت رحلة الإرضاع الطبيعي للأبد.

*****

ويسألونك عن الكآبة! قل لهم: بطّانية سوداء كبيرة، نسيجها شائك، تُلقى عليك فتَمنع عنك النور والهواء. ترزح تحت ثِقَلها شهوراً طويلة، لكن لا أحد يقوى على إبعادها عنك.

لم أكن أدرك ماهية ذلك الشعور إلا بعد مرور أشهر على الإنجاب، تحديداً في اليوم الذي عبرت به بوابة الثلاثين. ذلك الشعور بأنّي قد خلّفت وراء ظهري عشرة أعوام، يقال إنها الأجمل والأكثر عنفواناً. والسؤال الوحيد المُلحّ: ما الذي قد أنجزته؟

يومها بدا السؤال وقوداً لنار كانت قد شبّت في داخلي. عبثاً أحاول البحث عن إنجاز مُرضٍ، فلا يظهر في الأفق سوى مزيج من الإنجازات لأم ابتكرت خلطةَ شوفان وفواكه لفطور طفلها. إنجازٌ آخر تلخّص في تمكّنها من اجتياز عدة وعكات صحية للطفل بدون استخدام مضادّات حيوية... والكثير من الأشياء المشابهة المتعلّقة بالتغذية والتنظيف والطهو.

هكذا تتسرب الأشياء بانسيابية مذهلة، لتتحول في النهاية مشاريع، ظننت أنها مؤجلة فقط إلى سراب.

اليوم حين أفكر فيما جرى، أشعر باستغراب: كيف لم أطلب المساعدة؟ أقصد المساعدة لتخطّي النفق المظلم غيرِ واضح النهاية، لنفض الغطاء الخانق الذي أحاط بي من كل جانب.

كنت قد قرأت عن كآبةِ ما بعد الحمل. ظننتُها أشبه بالكآبة التي تنتاب الجميع؛ شيئاً كالمزاج السيء في يوم ماطر، أو الرغبة الخرافية في التهام الطعام.

لكن كآبة الأم أمر مختلف، فهي تلمُس في قرارة نفسها التناقضَ المؤلمَ بين جمال الكائن الملائكي الذي ينام بقربها كلَّ ليلة وبين غرابةِ ما يعتمل في صدرها. ويتحول فرحها بالمولود الجديد بعد أن صادق الكآبة والتصق بها كتوأم سِياميّ إلى حزن عجيب.

أخبرت زوجي عن المسمّى العلمي لما أشعر به. لم أدخل في التفاصيل. قلت بوضوح: «إنّها كآبة ما بعد الحمل. هكذا يُطلقون عليها».

ما زلت أذكر الملامح التي اكتسحت وجهه؛ مزيج من الدهشة والاستنكار:

«أنا لا أؤمن بشيء يدعى الهرمونات. أنتِ ضعيفة فقط. وأخشى أن تورّثي ابنَك ضعفَك هذا»!

في أحيان أخرى، حين كان يصطدم بالملامح البائسة كما يحلو له أن يسميها يخبرني أن هذه الأيام ستمضي وأني سأشعر بالندم لأني سمحت للترّهات بأن تحرمني حقّ الاستمتاع بما لديّ!

استجمع قواي لأنفض تلك «الطاقة السلبية» هكذا تبدو للآخرين لكن سرعان ما ينتهي بي الأمر في نوبة بكاء جارف؛ خوف غير مفهوم، رُهاب الخروج، رُهاب لقاء الآخرين. وفي نهاية اليوم ألم هائل لأنّي لست الأمَّ التي خطّطتُ أن أكونها ذاتَ يوم.

لأنّ الفشل كان صديقي.

لا تحضيرَ مسبقاً لما قد تواجهه أيّة أمّ. لا مراكز ولا أطباء. نحن نُترَك لاحتمالات قدَرنا المفتوحة. التوقّعات بأن لكل أم عائلةً كبيرة ستتلقّاها لتحتضنها؛ سيأخذون الطفل عنها، وستنعم بالراحة في الأشهر الأولى؛ ستكون هناك حفلات استقبال هنا، ومباركة هناك؛ الكثير من الفرح والسعادة والصور الجميلة في الألبوم العائلي وعلى جدران المنزل... هذا ما نتوقّعه، لكن هذا ليس دائماً ما تؤول إليه الحال.

ما زاد وحشتي وألمي موجةُ الأمهات الجدد، التي راجت مؤخراً وبكثافة غريبة. صفحات على مواقع التواصل لأمهات جدد يشاركنَ تجارب أمومتهنّ الأقرب للمثالية.

في البداية كان الأمر أشبهَ ببَوح لطيف لأولئك اللواتي يعِشنَ التجربة للمرة الأولى، ويشاركنَها على الملأ. بدا الأمر كصدى لصوتي المتألم. «أها! إذاً هذا يحصل معها هي أيضاً!».

أشعر باطمئنان. لستُ الوحيدة التي لم تنل قسطاً من النوم لَيلتَينِ مُتَتالِيَتَين.

لكن مع ازدياد المتابعين و«المبايعين» للأم المثالية تنسلّ بهدوء ومكر من خانة أمّ تحيا تجربة طبيعية، إذا بها تمرّ بأطوار صعوداً ونزولاً لتصبح أمّاً آمرة وناهية، مستنكرةً حيناً وشاجبةً حيناً آخر لكلّ فعل لا تراه مناسباً من وجهة نظرها. لقد أصبحَتْ مدرسة في حد ذاتها، تأتي إليها جموع الأمهات يتلمّسن الإجابات عن أسئلة تبدو لها سخيفة ومكررة وساذجة!

تَسُنّ قوانينَ تدّعي أنها تناسب حالتها، لكن دون أن تدري تُدرِج قوانينَها الخاصة في كتاب ضخم تحت عنوان «ما يجب وما لا يجب». وفي الضفّة الأخرى، نقبع نحن الأمهات اللواتي ترسّخ لديهن شعور بأنهن لن يَكُنَّ يوماً على قدْر التحدي.

حتى اليوم ما زالت جملة إحداهن ترِنّ في ذاكرتي، وأضحك كيف جعلتني أبكي طويلاً بحُرقة.

كانت تقول أن ليس هنالك من سبب وجيه واحد يجعل أمّاً تتخلى عن حق طفلها الطبيعي في الرّضاعة سوى الأنانية.

حقّاً؟!

*****

6/6/2019

الأيام تتلاحق بسرعة مدهشة...

أعيد التسجيل الصوتي لنبضات قلبِ جنينٍ لم يتجاوز عمره أسابيعَ مرّاتٍ عدّة. تلك الدقّات كقرعِ طبول إفريقية، أرسلتني في إغماءة لذيذة لسعادةٍ عاشتها يوماً صبية تختبر شعوراً فريداً من نوعه للمرة الأولى. تتحسّس بطنها الذي لم يتكوّر بعد، وتتحرّى حركةَ جنينِها، وتتساءل بشوق عن جنسه.

عشتُ لحظات من السعادة، وأخرى اختبرتُ فيها حزناً مقيماً بطعم لاذع.

فشلت حيناً، ولَمست السماء في أحيان أخرى.

لكن شريك تلك اللحظات جميعِها أَتَمّ عامه الثاني قبل أيام.

قلبُه الصغير يرسم ملامح حياة قادمة مختلفة. قلبٌ صغيرٌ لم يخطفه هوى أو يعصفْ به وجْد أو يُلمَّ به شوق بعد. قلبٌ صغيرٌ غضٌّ لا يشتدّ وَجِيبُه إلا من خوف أو ألم أو جوع، أحمله داخل قلبي وأستودعه في قلب اللّٰه.

يندرج هذا النص ضمن الجمهورية الحادية عشرة، ويتضمن العدد:

«رحلة طبيّة عبر الخطوط العسكرية» لكميل أسود؛ «نظرة في القصيدة العربية المعاصرة» لعلاء رشيدي؛ «فيلم قديم بلوحة قماشية» لقاسم البصري؛ «العيش مع جرح خفيّ» لمصعب النميري.